

## Pemberdayaan Kader Posyandu Untuk Pemberian Orhiba Kombinasi Kegel Exercise Sebagai Upaya Peningkatan Fungsi Seksual Wanita Menopause

Luh Ari Arini\*<sup>1</sup>, Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini<sup>2</sup>, Putu Irma Pratiwi<sup>3</sup>, Anjar Tri Astuti<sup>4</sup>

### **Keywords :**

Kader posyandu;  
Orhiba dan kegel exercise;  
Fungsi seksual menopause.

### **Correspondensi Author**

\* Prodi D3 Kebidanan Fakultas  
Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan  
Ganesha.

Jalan udayana, no 11 Singaraja  
Bali, Kode pos: 81119

Email:

arika.rini.91@gmail.com,  
echixgex@gmail.com, ,  
irma.pratiwi@undiksha.ac.id  
anjar.tri@undiksha.ac.id

### **History Artikel**

*Received:* 10-Agustus-2020

*Reviewed:* -15-September-2020

*Revised:* 10-Agustus-2021

*Accepted:* 1-Agustus-2022

*Published:* 19-Agustus-2022

**Abstrak.** Keadaan menopause terjadi pada wanita secara alamiah dengan proses yang perlahan dan ditandai dengan keadaan henti haid. Wanita menopause sering mengalami gangguan pada saluran kelamin, yang merupakan organ yang sangat sensitif terhadap perubahan maupun penurunan estrogen, hampir seluruh wanita menopause mengalami gejala yang berkaitan dengan atrofi genital. Keadaan ini akan mempengaruhi kehidupan seksualitas wanita menopause bersama pasangannya. Hal tersebut dapat ditangani dengan melakukan terapi norfarmakologi seperti latihan olah fisik dengan Orhiba dan Kegrel exercise. Permasalahan di Desa Tegal Linggah, didapatkan bahwa belum terpaparnya suatu kegiatan yang menitikberatkan pada wanita menopause terutama untuk mengatasi keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang dialami oleh wanita menopause. Tujuan pengabdian ini dilakukan adalah untuk mengurangi keluhan yang sering terjadi pada wanita menopause terutama yang berkaitan dengan fungsi seksualnya dengan cara melakukan olahraga ringan ini. Metode pelaksanaan kegiatan melalui penyuluhan online kepada 5 kader posyandu yang telah didata sebelumnya untuk menghindari kontak saat pandemi serta kerumunan warga, setelah 5 kader terpapar materi menopause dan senam serta telah dievaluasi menggunakan kuisisioner pre dan post test, kemudian kader diminta untuk mensosialisasikan kembali kepada minimal 5 orang wanita menopause disekitarnya. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman kader terlihat dari kader mampu mensosialisasikan mengenai materi dan senam yang didapat kepada sasaran sosialisasinya yaitu wanita menopause. Kegiatan senam ini selain berpengaruh pada fungsi seksual, tentunya juga berdampak positif pada kebugaran jasmani sehingga daya tahan tubuh pun dapat meningkat secara alami.

**Abstract.** The state of menopause occurs in women naturally with a slow process and is characterized by a state of stopping menstruation. Menopausal women often experience disorders of the genital tract, which is an organ that is very sensitive to changes or decreases in estrogen, almost all menopausal women experience symptoms related to genital atrophy. This situation will affect the sexual life of menopausal women with their partners. This can be handled by carrying out non-pharmacological therapies such as physical exercise with Orhiba

and Kegel exercises. The problem in Tegal Linggah Village, it was found that there was no exposure to an activity that focused on menopausal women, especially to overcome physical and psychological complaints experienced by menopausal women. The purpose of this service is to reduce complaints that often occur in menopausal women, especially those related to sexual function by doing this light exercise. The method of carrying out activities is through online counseling to 5 posyandu cadres who have been previously recorded to avoid contact during a pandemic and crowds of residents, after 5 cadres are exposed to menopause and exercise materials and have been evaluated using pre and post test questionnaires, then cadres are asked to re-socialize to at least 5 menopausal women around him. The results showed an increase in the understanding of cadres seen from cadres being able to socialize about the material and gymnastics obtained to the target of socialization, namely postmenopausal women. This gymnastics activity in addition to having an effect on sexual function, of course also has a positive impact on physical fitness so that the body's resistance can increase naturally.

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



## PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan sesuatu hal yang tidak bisa dihindari terlebih lagi pada wanita, keadaan ini sering dikatakan sebagai menopause. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau kondisi yang terjadi secara alamiah, dimana akan dialami oleh seluruh wanita yang terjadi akibat penurunan hormon-hormon, merupakan tanda berhentinya siklus reproduksi. Keadaan ini terjadi secara perlahan dan ditandai dengan keadaan henti haid. Kejadian menopause diawali dengan menurunnya fungsi dari organ reproduksi yaitu ovarium akibat penambahan usia (*senescence*) yang mengakibatkan hormon-hormon yang diproduksi oleh ovarium pun perlahan akan menurun seperti hormon estrogen dan progesteron (*sex steroid*) yang dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun.

Menopause merupakan masa berakhirnya periode menstruasi selama 1 tahun akibat tidak aktifnya folikel sel telur di ovarium, oleh karena organ tersebut mengalami penurunan dan hilangnya fungsi dalam memproduksi dan mensekresikan hormon-hormonnya seperti estrogen dan progesteron. Berhentinya produksi estrogen

mengakibatkan perubahan pada organ genitalia seperti lubrikasi vagina dan vasokongesti, yang mendorong menurunnya fungsi seksualitas sehingga menimbulkan masalah seksual (disfungsi seksual). Hal ini terbukti dari banyaknya pelaporan oleh wanita menopause terkait menurunnya dorongan seksual ketika memasuki masa menopause (McKhann, 2010).

Wanita menopause sering mengalami gangguan pada saluran kelamin/urogenital, yang merupakan organ yang sangat sensitif terhadap perubahan maupun penurunan estrogen, hampir seluruh wanita menopause mengalami gejala yang berkaitan dengan atrofi genital. Atrofi genital terjadi oleh karena penipisan lapisan epitel vagina sehingga jaringan vagina menjadi berkerut (atrofi), dan terjadi gangguan dalam pengeluaran cairan lubrikasi secara alami, sehingga vagina menjadi kering. Hal tersebut pada akhirnya mempengaruhi fungsi seksual karena menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual dan mempengaruhi kualitas kehidupan seksual mereka (Sturdee & Panay, 2010). Menopause menyebabkan penipisan mukosa vagina, dispareunia, penurunan lubrikasi vagina dan keluhan-keluhan subyektif (Cuningham et al., 2010).

Penurunan produksi hormon terutama estrogen ketika menopause berdampak serius pada kesehatan wanita yaitu berkaitan dengan peningkatan resiko terhadap beberapa penyakit seperti osteoporosis, kardiovaskuler dan alzheimer (Refaat, 2006). Hal tersebut tentunya akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga derajat kesehatan pun menurun dan pada akhirnya akan berdampak juga pada kualitas hidup wanita menopause. Penelitian yang telah dilakukan di mesir dengan sasaran wanita menopause, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara gejala menopause yang dialami dengan kualitas hidup (Elsabagh & Abdullah, 2012, Yakout et al., 2012, Putri et al., 2014).

Pada wanita menopause ditemukan bahwa kejadian penyakit kronis akan lebih meningkat pada masa ini dan berdampak pada kondisi fisik serta mental wanita menopause tersebut akhirnya berpengaruh pada kualitas hidup secara menyeluruh (Rizvi et al., 2013, Putri et al., 2014). Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup (Esposito et al., 2007). Berdasarkan penelitian diketahui bahwa wanita menopause dengan usia rata-rata 58,7 tahun, sekitar 82,7% mengalami gangguan kualitas hidup yang disebabkan antara lain oleh fungsi fisik, peran fisik, vitalitas dan nyeri badan (Jones & Sutton, 2008) dan sekitar 58,3% wanita menopause mengalami gangguan fisik dan psikologis (Gutie'rrrez et al., 2006).

Penelitian selanjutnya oleh Fallahzadeh (2010), mengemukakan bahwa pada masa menopause sekitar 55% wanita mengalami masalah fisik, psikologis dan psikomotor yang berdampak negatif pada kualitas hidup. Masalah yang sering muncul dan dialami oleh perempuan menopause terutama perubahan fisik, psikis dan sosial yang akan menimbulkan suatu problema atau krisis yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Larasati, 2009). Jumlah dan proporsi penduduk perempuan berumur diatas 50 tahun yang memasuki usia menopause dari tahun ke tahun diperkirakan mengalami peningkatan yang signifikan.

Penelitian menunjukkan bahwa

keluhan pada wanita menopause yang berkaitan dengan atropi genital yaitu dispareunia (40%), gatal genitalia (40,8%) dan hilangnya libido (51%) (Prastiwi et al., 2016). Penelitian oleh Cabral (2014), ditemukan dari 370 wanita usia 40-65 tahun didapatkan 67% mengalami disfungsi seksual. Menurut Jaafarpour (2013), sekitar 75,7% wanita usia 40-50 tahun mengalami disfungsi seksual yang dinilai menggunakan kuisisioner FSFI. Hasil Penelitian Wahyuni dan Rahayu (2016), didapatkan data sebagian besar wanita menopause mengalami disfungsi seksual yaitu sebanyak 28 orang responden (82,4%). Studi oleh Koeryaman & Ermiami, 2018 menunjukkan sebagian besar wanita tidak terpenuhi pada aspek kebutuhan seksualnya, meliputi aspek gairah/dorongan seksual (82,43%), arousal/rangsangan seksual (66,21%), orgasme (75,67%) dan 56,75% mengalami dispareunia/ nyeri saat berhubungan seksual. Data lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia 50-60 tahun memiliki katagori kurang baik ketika dalam konteks penanganan gejala perimenopause, meliputi pengaturan nutrisi (58,14%), aktivitas olahraga (65,69%), aktivitas seksual (52,32%), stres dan emosi (65,69%), istirahat (50,58%), pencarian informasi dan pelayanan kesehatan (58,72%).

Penelitian di Turki menunjukkan bahwa 50% wanita saat masa menopause mengalami masalah kesehatan (Karacam and Seker, 2007). Berdasarkan data-data tersebut dapat diprediksi kedepannya akan banyak ada wanita yang akan mengalami masalah atau keluhan dalam kesehatan yang berkaitan dengan penuaan pada masa menopause, sehingga penanggulangan yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah yang dirasakan wanita menopause harus dilakukan sejak dini. Proses penuaan berjalan secara fisiologis dan tidak dapat dihindari tetapi keluhan yang dirasakan dapat dicegah, sehingga dampak dari keluhan subyektif wanita menopause dapat berkurang. Terapi yang saat ini banyak dipergunakan dan mudah serta resiko efek samping yang jauh lebih kecil dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan yaitu terapi nonfarmakologi salah satunya seperti olahfisik/olahraga. Manfaat terapi nonfarmakologi selain menurunkan nyeri juga mempunyai sifat sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan

(Lowdermilk & Perry, 2005).

Latihan olah fisik pada wanita menopause seperti yoga, kegel *exercise* maupun latihan otot dasar pelvik memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hasil studi sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup (Elavsky, 2009), seperti penelitian oleh Martin (2016) yang membuktikan bahwa latihan fisik dengan senam aerobik ringan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Nurlina, 2017). Olahraga juga diketahui dapat mengurangi kejadian osteoporosis yang sering dialami oleh wanita terutama saat memasuki usia tua atau ketika memasuki masa menopause. Olahraga sejak dulu diketahui dapat meningkatkan derajat kesehatan tubuh secara menyeluruh, terlebih jika dilakukan pada wanita menopause diharapkan dapat mengurangi keluhan dan mengatasi masalah-masalah yang dialami ketika memasuki usia tersebut (Pangkahila, 2013).

Olahraga hidup baru atau disingkat dengan Orhiba yaitu merupakan olahraga untuk kebugaran jasmani yang paling praktis yang dapat dilakukan pada semua kelompok usia, dan memiliki gerakan yang sederhana hanya dengan satu gerakan tangan, serta dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Olahraga ini hanya membutuhkan 3-10 menit untuk satu kali sesi latihan, namun jika dilakukan secara rutin manfaatnya akan luar biasa besar. Banyak diantara peserta orhiba yang rutin melakukan olahraga ini, mendapatkan manfaat bagi peningkatan derajat kesehatan mereka. Beberapa orang yang awalnya mengalami penyakit serius seperti stroke dan kanker, menjadi lebih baik/ *survive* setelah rutin dan disiplin melakukan orhiba dengan sungguh-sungguh. Bagi seseorang yang sehat, mengaku merasa lebih bugar dan tidak mudah jatuh sakit setelah rutin melakukan orhiba.

Hasil penelitian yang telah dilakukan Arini, 2018 membuktikan bahwa senam orhiba dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang diukur menggunakan kuisioner standar WHO. Salah satu indikator kualitas hidup yang tercantum dalam kuisioner tersebut adalah terkait

dengan seksualitas bersama pasangan. Dapat disimpulkan bahwa fungsi seksual wanita menopause mengalami perbaikan setelah melakukan senam orhiba. Pada domain sosial dalam penelitian ini yang salah satunya terkait dengan kehidupan seksual, menunjukkan bahwa hubungan seksual wanita menopause yang melakukan latihan fisik secara rutin memiliki hasil yang signifikan, mereka mayoritas mengatakan merasa puas bahkan sangat puas dengan kehidupan seksualnya bersama suami.

Olahraga lainnya seperti kegel merupakan olahraga ringan dan singkat yang mana menitikberatkan pada otot-otot dasar panggul, kegel sering dilakukan oleh ibu-ibu pasca persalinan untuk mengembalikan kondisi jalan lahir ke bentuk semula, namun olahraga ini juga dapat dilakukan oleh wanita menopause untuk memperbaiki fungsi seksual mereka. Hasil penelitian terkait kegel *exercise* pada wanita menopause oleh Utami et al, 2015 menemukan bahwa latihan kegel dapat mempengaruhi gairah seksual pada wanita menopause. Penelitian menunjukkan bahwa *pelvic floor muscle exercises* (PFME) sangat efektif menurunkan masalah yang timbul dari sistem perkemihan (*inkontinensia urine*), meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, dan juga meningkatkan kualitas hidup seseorang (Widyaningsih, 2009). Penelitian berikutnya oleh Nazarpour, 2017 membuktikan bahwa *sex education* dan kegel *exercise* mempengaruhi fungsi seksual wanita pascamenopause setelah percobaan selama 12 minggu diketahui memiliki skor FSFI (*female sexual function index*) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pengaruh pelatihan olahraga dipengaruhi oleh: intensitas, frekuensi, dan lamanya pelatihan, genetik, dan jenis kelamin dan umur. Secara umum, makin intensif, makin sering, dan makin panjang program pelatihan olahraga makin besar pengaruhnya pada kebugaran jasmani (Kanca, 2006). Latihan olahraga dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan respons sistem saraf hormon terhadap sistem ketahanan tubuh menyebabkan peningkatan kualitas ketahanan tubuh (Setyawan, 1996 dalam kanca 2006). Berdasarkan hal tersebut sehingga penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus untuk pengembangan ipteks masyarakat

melalui pemberdayaan kader desa atau kader posyandu agar dapat melatih wanita menopause melakukan senam orhiba kombinasi kegel *exercise* yang akan berdampak positif pada fungsi seksual wanita menopause dan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan peningkatan pendidikan yang akan diberikan pada kader posyandu di Desa Tegal Lingah sebagai suatu pemberdayaan kader posyandu. Penggunaan metode ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman dan keaktifan kader posyandu dalam pemberian program olahfisik seperti Orhiba dengan kombinasi kegel *exercise* untuk mengatasi dan mengurangi dampak yang terjadi saat masa menopause termasuk keluhan subyektif dan masalah pada fungsi seksualnya.

Oleh karena keadaan dan situasi dengan maraknya penyebaran kasus virus Covid-19 yang semakin meningkat dan himbauan pemerintah pusat dan daerah untuk bekerja dirumah saja dan menghindari membuat suatu kerumunan orang, maka kegiatan P2M ini menggunakan metode berbasis teknologi informasi atau dalam jaringan seperti menggunakan aplikasi elektronik (whatsapps, google form dan google meet) dengan bertujuan untuk memutus penyebaran virus tersebut. Kegiatan ini tetap dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan berupa materi dan tutorial Orhiba kombinasi kegel *exercise* ini untuk wanita menopause, pada kader posyandu yang telah dipilih sebelumnya dengan bantuan aparatur desa setempat.

Berdasarkan kesepakatan semua pihak termasuk pertimbangan waktu dari peserta dan narasumber penyuluhan online dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2020 selama 1 hari dan kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi kader sesuai kesepakatannya dengan warga setempat. Pada saat penyuluhan online, setelah kader posyandu dapat memahami isi materi dan tutorial olah fisik ini maka diwajibkan untuk menyebarkan informasi kepada wanita menopause yang ada di desa tersebut melalui sosialisasi baik secara online maupun offline.

Selanjutnya akan dievaluasi menggunakan kuisioner yang dikirim melalui pesan elektronik ataupun group whatsapps yang sebelumnya telah dibentuk oleh tim pengabdian masyarakat. Seluruh kegiatan ini dilakukan dengan memperhatikan prosedur social distancing dan penerapan physical distancing.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran adalah kader posyandu yang telah ditentukan sebelumnya untuk mengikuti pelatihan mengenai senam untuk wanita menopause, sebanyak 5 orang kader. Namun dalam situasi pandemi covid-19 ini kegiatan dilakukan secara online atau daring dengan tetap menargetkan kader posyandu desa Tegallingah yang telah didata sebelum pandemi ini. Kader ini diberikan informasi mengenai seluk beluk wanita menopause seperti pengertian menopause, tanda gejala, keluhan-keluhan yang dialami yang berkaitan dengan fungsi seksualnya dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu cara yang digunakan seperti melakukan aktivitas fisik ringan dengan salah satu jenis olahraga ringan yaitu senam Orhiba dan kegel.

Pelatihan ini dilakukan secara online menggunakan *video conference* yaitu *google meet*, dimana pelaksanaan penyuluhan online telah direkam dan telah di upload di *youtube* untuk bisa disaksikan kembali oleh masyarakat, terutama wanita yang ingin mengetahui informasi tentang menopause dan senam yang digunakan untuk mengatasi keluhan-keluhan saat memasuki usia menopause tersebut.

Pelatihan ini melibatkan narasumber-narasumber yang berperan dalam penyampaian materi dan instruktur senam yang memiliki kompetensi dibidangnya sesuai dengan topik penyuluhan ini. Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dan dihadiri oleh semua kader posyandu yang telah didata sebelumnya dan telah menjadi *member whatsapp group* yang dibentuk oleh tim pengabdian masyarakat Undiksha. Semua penyampaian informasi dari awal persiapan kegiatan, pemilihan hari dan kontrak waktu, serta diskusi serta tahap evaluasi dan monitoring telah terangkum dalam *whatsapps*

group.



Gambar 1. Penyuluhan online

### 1. Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan online

Evaluasi dibagi dua yaitu pre test dan post test. Evaluasi pre test diberikan saat sebelum kegiatan penyuluhan online mulai dengan menjawab kuisioner yang telah diberikan oleh panitia hasilnya adalah dari 5 kader posyandu yang diberikan pre test dengan menanyakan 10 pertanyaan yang berisi tentang pengertian menopause, tanda gejala saat menopause, keluhan fisik saat memasuki menopause, keluhan pada organ kewanitaan saat menopause, masalah pada fungsi seksual, cara mengatasi keluhan, pengertian senam orhiba dan kegel, manfaat melakukan senam tersebut, dan syarat-syarat untuk melakukan senam tersebut. Dari hasil pre test sasaran diketahui mayoritas sasaran belum memahami dengan baik tentang menopause seperti keluhan fisik saat menopause, senam orhiba dan kegel dan manfaatnya. Dengan rincian sebagai berikut: Pada pertanyaan tentang pengertian menopause, tanda gejala menopause, keluhan pada organ kewanitaan saat menopause, masalah fungsi seksual, cara mengatasi keluhan, dan syarat-syarat melakukan senam atau olahraga ringan sebagian besar sebanyak 4 (83,3%) dari 5 kader menjawab dengan benar. Sedangkan pertanyaan tentang keluhan pada fisik yang sering dialami saat menopause hanya 1 orang (16,7%) yang menjawab dengan benar, pada pertanyaan tentang senam kegel dan orhiba sebagian besar tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

Evaluasi post test diberikan setelah acara penyuluhan online selesai dengan tujuan untuk mengukur pemahaman peserta dalam kegiatan ini. Berdasarkan hasil kuisioner posttest didapatkan bahwa seluruh kader posyandu telah paham tentang materi yang diberikan oleh narasumber terkait materi menopause dan senam orhiba kombinasi kegel ini, yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan-keluhan saat memasuki masa menopause. Dari pertanyaan kuisioner sebanyak 10 pertanyaan hasilnya menunjukkan bahwa semua kader wanita menopause telah memahami materi yang disampaikan dengan baik. Hal ini terlihat dari semua kader dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar sehingga berdasar hal tersebut terjadi peningkatan pemahaman mengenai materi yang diberikan oleh narasumber, dibandingkan hasil dari kuisioner pre test.

### 2. Hasil evaluasi kader dari kegiatan sosialisasi

Dari keseluruhan sosialisasi yang diadakan oleh kader sudah berjalan dengan sangat baik, dan masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut. Yang mana terlihat dari foto-foto kegiatan maupun video kegiatan yang telah dikirimkan oleh kader yang telah ditugaskan sebelumnya oleh tim, untuk melakukan sosialisasi ini. Materi dan video tutorial senam dalam link youtube sudah disebar oleh kader untuk dapat diikuti dirumah masing-masing. Sejauh ini kader mengatakan masyarakat yang mereka sosialisasikan materi dan senam ini sangat senang dan merasa terbantu selain untuk memperbaiki fungsi seksual mereka saat menopause, tetapi juga berguna untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani dan rohani terlebih saat pandemi covid-19 ini. Kegiatan sosialisasi yang dilakukan oleh kader dengan melibatkan minimal 5 orang wanita menopause yang ada di sekitarnya, bahkan ada juga yang memasukan kegiatan sosialisasi ini kedalam suatu komunitas lansia di daerahnya.



Gambar 3. Hasil kegiatan sosialisasi kader posyandu pada wanita menopause

### Pembahasan

Senam yang digunakan untuk mengatasi dan mengurangi tanda gejala dan keluhan saat menopause, yaitu kombinasi dan penggabungan antara dua jenis senam ringan yaitu orhiba (olahraga hidup baru) dan kegel. Kedua senam ini telah diteliti oleh para peneliti sebelumnya, seperti senam orhiba diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause secara signifikan termasuk juga pada fungsi seksualnya, dimana semakin rutin wanita menopause melakukan senam orhiba maka kehidupan seksual bersama pasangannya akan semakin harmonis dan baik (Arini, 2019). Senam Kegsel merupakan senam yang berfungsi untuk mengencangkan otot-otot panggul wanita, senam ini banyak diteliti pada wanita pasca persalinan untuk

membantu proses involusi atau kembalinya organ-organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2015), membuktikan bahwa latihan kegel meningkatkan gairah seksual istri pada masa menopause secara signifikan. Setiap peningkatan intensitas latihan kegel akan meningkatkan gairah seksual. Pada kelompok intervensi yang diberikan latihan kegel menunjukkan hasil adanya peningkatan gairah lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan latihan kegel. Pada tahun yang sama hasil penelitian oleh Sacomori et al. (2015), menunjukkan bahwa kekuatan otot dasar panggul sangat bermanfaat untuk fungsi seksual yang baik terutama saat memasuki

usia tua khususnya pada wanita menopause. Karena diketahui saat menopause tidak hanya terjadi penurunan fungsi dari reproduksi terlebih juga pada seksual oleh karena penurunan fungsi ovarium yang menimbulkan menurunnya hormon estrogen dan progesteron.

Penurunan hormon ini menimbulkan hilangnya lubrikasi vagina, keadaan ini yang menyebabkan banyak wanita menopause mengalami penurunan keinginan atau minat hubungan seksual, sehingga mempengaruhi kualitas hubungan suami istri karena vagina kering dan sakit saat berhubungan seksual (*disparuenia*). Dari hasil pre test yang diberikan kepada sasaran hanya beberapa yang mengetahui tentang orhiba namun sebagian besar belum pernah melakukannya. Pada Desa Tegallingsah sama sekali belum pernah terpapar tentang jenis senam ini, termasuk juga kegel yang mana mereka sama sekali tidak pernah tahu tentang kegel apalagi mencoba melakukannya. Sehingga beberapa dari sasaran mengeluhkan tentang kurangnya minat dalam melakukan hubungan seksual.

Oleh karena itu penting dilakukan suatu cara yang bersifat nonfarmakologi, seperti berolahraga ringan dengan efek samping seminimal mungkin dan mudah untuk dilakukan untuk mengatasi keadaan tersebut. Karena kita tidak bisa mencegah masalah saat menopause serta terjadinya penuannya tetapi keluhan yang dirasakan dapat dikurangi yaitu dengan senam orhiba dan kegel ini. Senam orhiba kombinasi kegel sangat mudah, murah dan dapat dilakukan sendiri dirumah, walaupun senam ini sangat sederhana namun telah terbukti memberikan manfaat yang sangat besar terutama bagi wanita menopause seperti hasil-hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya.

Berdasarkan hal tersebut sehingga kegiatan pengabdian ini mencoba menggabungkan dua kegiatan senam yaitu orhiba dikombinasikan dengan kegel yang ditujukan untuk wanita menopause diwilayah desa Tegallingsah dengan perantara kader desa Tegallingsah untuk meneruskan informasi dan mensosialisasikan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian. Selanjutnya kader yang telah diberikan informasi dan materi senam, kemudian mereka dibimbing dan dimonitoring untuk melakukan sosialisasi

kembali materi dan senam pada 5-6 orang ibu-ibu menopause diwilayahnya baik secara *online* maupun *offline*, mengenai materi menopause dan cara penanggulangan keluhan baik fisik, psikis maupun fungsi seksual saat memasuki masa menopause yaitu dengan melakukan senam orhiba kombinasi kegel *exercise* ini.

Kegiatan yang dilakukan dengan tetap memfasilitasi jaringan/koneksi internet yang tetap stabil dengan memberikan pembiayaan dalam bentuk pulsa untuk mendukung kegiatan sosialisasi yang dilakukan oleh para kader Desa tersebut. Metode ini sangat efektif digunakan terutama saat masa pandemi ini, dimana kader dapat menghindari kontak serta kerumunan warga tetapi tetap bisa digunakan untuk mengedukasi masyarakat terutama wanita menopause dan memberikan pemahaman lebih bagi kader selain pengetahuan tentang teori-teori menopause dan cara penanggulangan keluhan wanita menopause, tetapi juga tentang penggunaan digitalisasi maupun teknologi informasi. Pada era revolusi industri 4.0 ini, literasi utama yang harus dikuasai sebagai pemberi pelayanan kepada masyarakat termasuk kader posyandu yaitu literasi data, literasi teknologi dan literasi manusia.

Masing-masing kader telah melakukan kegiatan sosialisasi pada ibu-ibu menopause secara langsung atau *offline* dengan tetap memperhatikan protokol kewaspadaan seperti *physical distancing* dan *social distancing* yang baik. Materi dalam sosialisasi disesuaikan dengan materi yang digunakan oleh kami saat mengadakan penyuluhan online kepada mereka, materi sebelumnya telah dikirimkan oleh tim pengabdian termasuk video tutorial senam melalui *channel youtube*. Beberapa kader melakukan sosialisasi saat kegiatan posyandu lansia didesanya dan melibatkan wanita pasca menopause, dan mengajak untuk melakukan senam orhiba kombinasi kegel ini. Para kader yang telah ditugaskan untuk sosialisasi dan telah terpapar informasi dari kami, memilih wanita menopause yang terlibat sebanyak 5-6 orang yang ada di sekitarnya, hasil kegiatan tersebut telah didokumentasikan baik dengan foto maupun rekaman video kegiatan dan telah dikirimkan ke panitia (tim pengabdian masyarakat). Dari kegiatan sosialisasi tersebut masyarakat sangat antusias mendengarkan materi dari

kader dan mengikuti tutorial senam yang diberikan sambil dipandu oleh kader.

Berdasarkan hal tersebut dapat kami nilai bahwa kader telah paham betul terkait materi menopause termasuk senam orhiba kombinasi kegel ini, yang mana harus terus disebarakan kembali kepada lapisan masyarakat sehingga masyarakat terutama wanita menopause yang belum sempat terpapar atau mengikuti kegiatan ini dapat mengetahui informasi dan dapat menerapkannya secara mandiri dirumah masing-masing, untuk mengurangi keluhan saat memasuki masa menopause baik secara fisik, psikis dan yang terpenting tentang fungsi seksualnya sehingga dapat terhindar dari penyakit-penyakit oleh karena penuaan, beban psikologis seperti stres apalagi dengan kondisi pandemi saat ini dan pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup saat menopause.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan senam orhiba kombinasi kegel khususnya ditujukan bagi wanita pramenopause, menopause dan pasca menopause yang berguna untuk mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan ketika memasuki usia menopause tersebut, seperti masalah yang bersifat fisik, psikis terlebih pada fungsi seksualnya. Kegiatan ini dilakukan oleh karena sudah diketahui manfaat yang dirasakan berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, sehingga digunakan untuk bahan pengabdian kepada masyarakat dengan menggabungkan atau mengkombinasikan kedua senam tersebut agar masyarakat lebih mudah memahami sekaligus dapat mempraktekannya sendiri. Terutama saat pandemi covid-19 ini masyarakat dituntut agar tetap sehat namun tetap melakukan *social distancing*, satu-satunya cara adalah dengan melakukan kegiatan senam orhiba kombinasi kegel ini dirumah sendiri tanpa harus menciptakan kerumunan. Namun perlu lebih di perbanyak lagi sasaran, tidak hanya berfokus pada wanita tetapi juga pada pria. Karena penurunan fungsi seksual menyangkut kedua belah pihak dalam perkawinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang tulus kepada pimpinan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) dan pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tadulako Palu atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksanakan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Yayasan An Nur Buuts Palu yang telah dengan terbuka menerima tim pengabdian selama pelatihan berlangsung.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arini, L. A. (2018). Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba: Studi Pengukuran Menggunakan Kuisisioner WHOQOL-BREF. *Jurnal Seminar Nasional Riset Inovatif*. ISBN 978-602-6428-73-8.
- Astari, R.Y., Tarawan, V.M., Sekarwana, N. 2014. hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause di puskesmas sukahaji kabupaten majalengka. *Bul. Penelit. Kesehat*, Vol. 42, No. 3: 171-184.
- Cabral, P.U.L.Canario, A.C.G. Spyrides, M.H.C. Uchoa, S.A.D. Junior, J.E. Giraldo, P.C. Goncalves, A.K. (2014). Physical Activity And Sexual Function In Middle-Aged Women. *Rev Assoc Med Bras*; 60 (1): 47-52.
- Cunningham, G. F. Levono, K.J. Bloom, S.L. Hauth, J.C. Rouse, D.J. Spong, C.Y. (2010). *Williams Obstetrics 23rd ed*. USA: The McGraw-Hill Company.
- Data Desa Kelurahan di Kecamatan Sukasada (2013). Diakses pada tanggal 2 Desember 2019. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/DATA-DESA-KELURAHAN-DI-KEC.SUKASADA-2013.pdf>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. *Terjadi Pergeseran Umur Menopause*. Jakarta [diakses 18 September 2018]; Available from: <http://www.depkes.go.id>.
- Elsabagh, E.M. & Abdulallah, E.S. 2012. Menopausal symptoms and the quality

- of life among pre/post menopausal women from rural area in Zagazig City. *Life Science Journal*. [diakses 05 September 2018]; 9(2): 283291. Available from: [http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life0902/045\\_8488life0902\\_283\\_291.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life0902/045_8488life0902_283_291.pdf).
- Elavsky, S. (2009). Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. *NIH-PA*. [diakses 13 September 2018]; 16(2): 265-271. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728615/pdf/nihms108554.pdf>.
- Esposito, K., Ciotola, M., Giugliano, F., Bisogni, C., Schisano, B., Autorino, R., Cobellis, L., De Sio, M., Colacurci, N., Giugliano, D. (2007). Association of body weight with sexual function in women. *Int J Impot Res*, 19 (4): 35357.
- Fallahzadeh, H. 2010. Quality of Life After the Menopause in Iran: A Population Study. *Qual Life Res*. 19(6): 813-9.
- Ganong, W.F. (2001). *Review of Medical Physiology*, Twentieth Edition, USA: McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.
- Gomes, F.C. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Andi Offset.
- Gutiérrez, C., Araujo, E., Cruz, F., Roa, J.M., Barbosa, W., Villaverde, G.R. (2006). Quality of life of rural menopausal women in response to a customized exercise programme. *Journal of Advanced Nursing*. [diakses 13 September 2018]; 1(1). 11-19. Available from: <http://hera.ugr.es/doi/16520099.pdf>.
- Jafaarpour, M., Khanf, A., Khajavikhan, J., Suhrabi, Z. (2013). Female Sexual Dysfunction: Prevalence And Risk Factors. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, 7: 28772880.
- Jones, G.L. & Sutton, A. 2008. Quality of life in obese postmenopausal women. *Menopause Int*, 14 (1): 26-32.
- Kanca, I. N. (2006). Olahraga dan kesehatan reproduksi. *Medikora*. Vol. II, No. 2: 205 - 218.
- Karacam, Z. and Seker, S.E. (2007) Factors associated with menopausal symptoms and their relationship with the quality of life among Turkish women. *Maturitas*, 58 (1): 75-82.
- Koeryaman, M.T. Ermiati, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains*. Vol 23; 16(1):21-30.
- Larasati, T. 2009. Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause. Fakultas Psikologis, Universitas Gunadarma. Pp 1-19.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., Bobak, I.M. 2005. *Maternity nursing*. 5th edition. St. Louis: Mosby Inc.
- Mckhann, G. Marylin. (2010). *Keep Your Brain Young*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Nazarpour, S. (2017). Effects of Sex Education and Kegel Exercises on the Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. *The journal of sexual medicine*. An official journal of the international society for sexual medicine.
- Nurlina, (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Kajian Di Pedukuhan Cambahan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping Ii. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Kebidanan (s-2) Program Pasca Sarjana. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Pangkahila, J.A. (2013). Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Issn: 2302-688X. Sport and Fitness Journal*. Volume 1, No. 1 : 1 – 7. Pp. 1-7.
- Prastiwi, E.N. Niman, S. Susilowati, Y.A. (2016). Pengaruh Penggunaan Lubrikan Terhadap Peningkatan Fungsi Seksual Pada Wanita Menopause Di RW 01 Desa Pakuhaji Kecamatan Ngamprah Bandung. *Ejournal Stikes Borromeus*. Di unduh pada tanggal 15 April 2018.
- Putri, D., Wati, D., Ariyanto, Y. (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause (Quality of Life Among Menopausal Women). *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 2, no.1. Pp 167-174.
- Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Kesehatan. (2002). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Jabatan Fungsional Widyaiswara*,

- Pusdiklat. Jakarta.
- Refaat, A. 2006. Women and health learning package [internet]. TUFH Women and Health Taskforce. [diakses 10 September 2018]; 1(2); 1-10. Available from:  
[http://www.thenetworktufh.org/sites/default/files/attachments/basic\\_pages/WHLP%20Menopause.pdf](http://www.thenetworktufh.org/sites/default/files/attachments/basic_pages/WHLP%20Menopause.pdf).
- Rizvi, S.A., Jalil, F., Azam, S.I, Shamsi, U., Saleem, S. 2013. Prevalence of menopause, chronic illness and life style of middle aged women in Karachi, Pakistan. *Al Ameen J Med Sci.* [diakses 20 September 2018]; 5(4): 347-354. Available from:  
<http://ajms.alameenmedical.org/ArticlePDFs%5CAJMS%20V5.N4.2012%20p%20347-354.pdf>.
- Sacomori, C., Virtuosa, J.F., Kruger, A.P., Cardoso, F.L. 2015. Pelvic floor muscle strength and sexual function in women. *Jurnal Fisioter mov.* 28(4); 657-65.
- Siagian, Sondang., P. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Edisi pertama)*. Jakarta: Binapura Aksara.
- Sturdee. Panay. (2010). Rekomendasi Penanganan Atrofi Vagina Perempuan Postmenopause. *Journal Internasional menopause society*. Diunduh pada tanggal 14 April 2018.
- Utami, B. Setyowati, H., Wijayanti, K. (2015). pengaruh latihan kegel terhadap gairah seksual istri pada masa menopause di desa banyu biru kecamatan dukun kabupaten magelang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. Volume 3, No. 1, 7-158.
- Wahyuni, S.Rahayu, T. (2016). Fungsi Sexual Perempuan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Jawa Tengah. Artikel. Departemen Maternitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Widyaningsih.2009. Pengaruh Latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di panti wreda pucang Gading Semarang. Di peroleh pada 2 Aril 2014 pada  
<http://repository.unimus.ac.id/2009/> pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.